

生活習慣病で通院中の方 検査結果 提供のお願い

検査結果を提供していただくと、国保特定健診結果として扱い、結果を基に必要な方には生活習慣病重症化予防のための保健指導などサポートします。

対象 40～74歳の白老町国民健康保険加入者で以下の全ての検査データをお持ちの方

血液検査

中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール（またはNon-HDLコレステロール）
空腹時血糖（またはHbA1cまたは随時血糖）
肝機能《AST(GOT) ALT(GPT) γ-GT(γ-GTP)》

尿検査

尿糖 尿たんぱく

データ提供 検査結果の写しをいただきます（来所や自宅へ訪問します）

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか。

日時 11月2日、9日、16日
13時～13時45分（いずれも木曜日）

会場 いきいき4・6 交流センター

参加費 月2,000円

詳細 講師 山下千鶴

☎090-1525-0659

心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と、家族会です。

●つくしむ白老

日時 11月9日(木) 13時～16時

会場 いきいき4・6 リラックスルーム

●家族会「はまなす会」はお休みです。

詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

障がいのある方の就労相談に応じています

胆振日高障がい者就労・生活支援センター「かけはし」が対応します。（要予約）

日時 11月8日(水) 13時～16時

会場 いきいき4・6 研修室2

詳細 健康福祉課 福祉支援

若者サポートステーション出張相談会

就労・自立の一步を踏み出すサポートをします。

日時 11月1日(水)、15日(水) 10時～16時

会場 いきいき4・6 研修室2

対象 町内在住の15～49歳の方（要予約）

詳細 地域若者サポートステーション
（登別市中央町4 アーニス内）
☎0143-50-6186

両親教室（パパママ教室）～お母さん編～

助産師からお話を聞いてみませんか？講師に直接相談できる時間もあります。初参加の方も大歓迎です！

対象 町内在住の妊婦とその家族
1歳未満の乳児を育児中の父母

日時 11月18日(土) 10時～11時15分

会場 いきいき4・6 乳児室

内容 お母さん編（妊娠中・出産後の乳房に関する話、出産に関する話など）

定員 5組 **料金** 無料

申し込み 予約制 下記まで

持ち物 母子手帳、筆記用具、マスク着用

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

離乳食教室

日時 11月13日(月) 10時30分～11時30分

会場 すくすく3・9

対象 妊婦または生後6カ月までの乳児がいる家庭の方

内容 離乳食の始め方、役割、ポイント、作り方（簡単な調理実習を含む）

講師 健康福祉課 管理栄養士

その他 参加無料・申し込み不要

参加者にはプレゼントもあります。

5月に行った離乳食教室の様子が子育て支援課のInstagramに掲載されていますのでご覧ください。



詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

糖尿病を予防しましょう

11月は糖尿病予防月間です。糖尿病は、重症にならないと自覚症状が出ません。血糖値が高い状態のままですと、血管が傷つけられ、合併症や感染症などさまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。予防のために以下のことを実践してみましょう。

●健診を受診し、血糖値関連の結果を確認しましょう。

●糖尿病を防ぐためのポイント

- ① 1日3食、バランスよく食べましょう
- ② 腹八分目にしましょう
- ③ 野菜・海藻から食べ始めましょう
- ④ ジュースや菓子類、果物はほどほどに
- ⑤ 「今より」こまめに体を動かす

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541